



Relación de la calidad de sueño y el cronotipo sobre el burnout en entrenadores

Correlation of sleep quality and chronotype on burnout in coaches

Autores

Alexandra Valadez Jimenez¹
Juan González-Hernández²

¹ Universidad de Guadalajara
(México)

² Universidad de Granada (España)

Autor de correspondencia:
Alexandra Valadez Jiménez
alex.valadezj@gmail.com

Como citar en APA

Valadez, A., & González-Hernández, J. (2025). Relación de la calidad de sueño y el cronotipo sobre el burnout en entrenadores. *Retos*, 68, 1339-1352. <https://doi.org/10.47197/retos.v68.110935>

Resumen

Introducción: El bienestar de las y los entrenadores es clave tanto para su salud como para el desarrollo de los deportistas que preparan. Sin embargo, el estudio de variables de autocuidado que inciden en el burnout en este colectivo aún es limitado.

Objetivo: Analizar la relación y nivel de predicción entre el burnout y la calidad del sueño en entrenadores, así como identificar la relación del cronotipo, el sexo, los años de experiencia y el tipo de deporte en estas variables.

Metodología: Se aplicaron el Inventario de Burnout para Entrenadores Deportivos, el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh y el Cuestionario de Matutinidad-Vespertinidad.

Resultados: Se hallaron niveles medios y altos de burnout, con calidad del sueño deteriorada, especialmente en la latencia. El agotamiento emocional se asoció significativamente con la despersonalización. Además, una peor calidad del sueño se relacionó con mayor agotamiento emocional y más años de experiencia. No hubo diferencias por sexo ni tipo de deporte. Los entrenadores con cronotipo matutino mostraron peor calidad del sueño y menor realización personal. La calidad del sueño predijo significativamente el agotamiento emocional.

Discusión: Estos hallazgos coinciden con estudios previos sobre la relación entre mala calidad del sueño y burnout; y refuerzan la importancia del agotamiento emocional en entrenadores. A diferencia de otras poblaciones, el cronotipo matutino en este grupo se asoció a menor bienestar, lo que indica particularidades de la profesión.

Conclusiones: Fomentar una adecuada higiene del sueño y alinear los ritmos circadianos puede ser una vía eficaz para mitigar el burnout en entrenadores. Mejorar la calidad del sueño puede ser una estrategia para gestionar el estrés y reducir el burnout en entrenadores; y como medida preventiva.

Palabras clave

Burnout; calidad de sueño; cronotipo; entrenadores; estrés.

Abstract

Introduction: Coaches' well-being is crucial not only for their own health but also for the performance and holistic development of the athletes they train. However, the study of self-care variables influencing burnout in this group remains limited.

Objective: To explore the correlation between burnout, sleep quality, and chronotype in a sample of 22 coaches.

Methodology: The Burnout Inventory for Sports Coaches (IB-ED), the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), and the Morningness-Eveningness Questionnaire (MEQ) were applied.

Results: The findings revealed moderate to high levels of burnout, with impaired sleep quality, particularly in terms of sleep latency. Significant associations were found between emotional exhaustion and depersonalization. Poor sleep quality was associated with higher emotional exhaustion and more years of experience. Although no significant differences were observed by sex or type of sport, coaches with a morning chronotype reported poorer sleep quality and lower personal accomplishment. Regression analyses indicated that sleep quality significantly predicts emotional exhaustion.

Discussion: These results are consistent with previous studies highlighting the correlation between poor sleep quality and burnout and reinforce evidence that emotional exhaustion is a central dimension of burnout in coaches. In contrast to findings in other populations, the morning chronotype in coaches was associated with lower well-being, suggesting specific characteristics of the coaching profession.

Conclusions: Promoting proper sleep hygiene and aligning circadian rhythms may be effective strategies to mitigate burnout among coaches. These findings emphasize the importance and need to improve sleep quality to manage stress and reduce burnout. Regulating sleep-wake rhythms by chronotype and encouraging sleep hygiene are recommended as preventive measures.

Keywords

Burnout; sleep quality; chronotype; coaches; distress.

Introducción

Las y los entrenadores juegan un papel fundamental y de gran responsabilidad en el desarrollo integral de las/los deportistas de cualquier nivel competitivo, así como en su salud física y mental. Incluso el estilo y clima que construyen en sus entrenamientos puede ser un factor decisivo en el inicio y permanencia de la práctica deportiva (Foresto, 2022; Silva et al., 2020).

El contexto deportivo de alta competitividad convierte la profesión de entrenador en una actividad exigente y desafiante por la constante presión respecto a las expectativas de rendimiento, la constante búsqueda por conseguir los medios económicos para las justas deportivas de sus seleccionados, la presión ejercida por los patrocinadores, entre otras (Hassmén et al., 2020; Potts et al., 2019). Sin embargo, muchas de estas situaciones a las que se enfrentan son circunstanciales como, por ejemplo, el énfasis de la directiva por los resultados, largas horas de trabajo, horarios que no permiten el equilibrio entre vida personal y trabajo, equipo de trabajo inadecuado, constante atención de los medios de comunicación, entre otros. Estas situaciones son difíciles de modificar desde lo individual, ya que implica la necesidad de transformar los entornos laborales y deportivos, además de establecer roles claramente definidos y expectativas realistas por parte de la directiva como una medida de protección (Didymus, 2017; Hinojosa-Alcalde et al., 2020; Perreira et al., 2025). Estas condiciones laborales caracterizadas por altos niveles de exigencia y estrés pueden incidir negativamente en figuras con altos niveles de responsabilidad, como los entrenadores; incrementando el riesgo de padecer condiciones adversas que merman su salud, tales como el síndrome de burnout.

Este síndrome fue descrito por primera vez por Maslach y Jackson (1981, 1986), se desarrolla por el efecto acumulativo y crónico del estrés; es un síndrome con una configuración tridimensional caracterizada por: agotamiento emocional (AE; sensación de falta de energía y de estar sobrecargado, desgaste, fatiga), despersonalización (D; cinismo, actitudes negativas o distantes e insensibilidad) y reducida realización personal (RRP; sensación de falta de realización en el trabajo, sensación de insuficiencia). Afecta a profesionales de todas las áreas, pero aquellas que tienen un trato continuo con otras personas, altos niveles de responsabilidad y dificultades para la regulación emocional son las más susceptibles de padecerlo (Gurumendi et al., 2021).

El estudio de la prevalencia de burnout en entrenadores ha ido incrementado en la última década (Frost et al., 2024). En el estudio de esta variable en entrenadores se ha encontrado que el desarrollo del síndrome guarda una estrecha relación con inadecuadas estrategias de afrontamiento y con situaciones específicas y propias de la actividad deportiva y de cada modalidad y nivel deportivo, además de la falta de preparación y capacitación especializada. Asimismo, en algunos contextos hay situaciones como bajos salarios que lleva a los entrenadores a buscar otros empleos, lo que añade estresores a los que tienen que hacer frente en su vida cotidiana y que tienen un efecto acumulativo (Olusoga et al., 2019; Valadez et al., 2014, 2019).

Por otra parte, se ha identificado que tanto el sexo como los años de experiencia pueden influir en los niveles de estrés y, por lo tanto, en los de burnout. En el caso de las mujeres, los estudios han encontrado de forma consistente niveles más alto de burnout. En cuanto a los años de experiencia la relación varía: mientras algunas investigaciones reportan que a mayor número de años de experiencia se presentan niveles más bajos de burnout (Singe et al., 2022), otros estudios muestran resultados diferentes (Giler-Zambrano et al., 2022). De cualquier forma, son variables que deben ser consideradas en el estudio de este fenómeno.

Aunado a lo anterior, las investigaciones señalan que los entrenadores tienden a priorizar las necesidades y bienestar de sus deportistas por encima de las propias, lo que perpetua la desatención hacia el autocuidado y repercute en su salud física y mental (Kenttä et al., 2020). No obstante, la mayoría de las investigaciones e intervenciones dirigidas al entrenador han sido diseñadas, en su gran mayoría, con el objetivo de influir indirectamente en el proceso formativo de los deportistas, en lugar de centrarse en comprender y atender las necesidades específicas del propio entrenador. Esto ha limitado el desarrollo de estrategias orientadas a promover su bienestar biopsicosocial, independientemente de su rol como facilitador del rendimiento deportivo.

Considerando la presencia de múltiples estresores de naturaleza exógena, es decir, factores fuera del control directo del entrenador en el ejercicio de sus funciones, es fundamental estudiar variables que



puedan ser gestionadas a nivel individual en la rutina diaria y que les permita mejorar su bienestar integral. Un ejemplo destacado es la calidad del sueño, la cual desempeña un papel crucial en la gestión eficaz del estrés y en la sucesiva aparición del síndrome de burnout, así como en el desarrollo y mantenimiento de una vida saludable, el bienestar evaluativo y una mayor satisfacción con la vida (Mateos-Lardiés et al., 2022).

La calidad del sueño es un factor crítico que influye significativamente en el bienestar integral de las personas y en el mantenimiento de la homeostasis del organismo (Fundora, 2024; Lee et al., 2021). Dormir ocupa al menos una tercera parte de la vida de una persona. El sueño modifica las funciones del sistema inmune y genera cambios en el eje hipotalámico-pituitario-adrenal y el sistema nervioso simpático (Rico-Rosillo y Vega-Robledo, 2018).

Una mala calidad del sueño puede incrementar la vulnerabilidad a desarrollar trastornos como ansiedad y depresión; y causar un déficit en las funciones y desarrollo cognitivo (Mery, 2023; Ortiz y Armoa, 2020) y por correspondencia en las responsabilidades laborales y relaciones personales (Da Silva Neto et al., 2024; Mompean et al., 2022; Suardiaz-Muro et al., 2020). En el caso de los entrenadores, un sueño deficiente podría agravar el estrés diario al que se ven sometidos y aumentar el riesgo de desarrollar el síndrome de burnout, afectando tanto su bienestar personal como su eficacia profesional.

En este sentido, resulta fundamental considerar las características individuales que pueden influir en la calidad de sueño, y por ende en el bienestar general. Diversos estudios sugieren una estrecha relación entre la calidad del sueño y el cronotipo; entendido como una predisposición biológica y una preferencia individual para realizar actividades y dormir en determinados momentos del día, es decir, una temporización interna del organismo (Molano-Tobar et al., 2021; Rodríguez-De Ávila et al., 2019; Rodríguez-De Ávila et al., 2023). Existen principalmente dos tipos: matutinos y vespertinos. Los individuos con cronotipos matutinos tienden a tener mejores hábitos de sueño y mejor calidad del mismo, mientras que los cronotipos de tendencia vespertina suelen experimentar un sueño fragmentado y de menor calidad. Estas diferencias del cronotipo y su relación con la calidad del sueño pueden influir en la salud física y psicológica de las y los entrenadores y su rendimiento y bienestar, generando una mayor susceptibilidad al estrés y al desarrollo del síndrome del burnout (Figueiredo y Kulari, 2024).

Aunque el burnout en entrenadores es cada vez más estudiado con asiduidad, aún existen vacíos en la comprensión de cómo la calidad de sueño y el cronotipo influyen en esta condición, particularmente en diferentes deportes y contextos socioculturales. Por lo tanto, el objetivo de esta investigación fue analizar la relación y nivel de predicción entre el burnout y la calidad del sueño en entrenadores, así como identificar la relación del cronotipo, el sexo, los años de experiencia y el tipo de deporte en estas variables.

Método

Con un diseño correlacional de corte trasversal, se utilizó una metodología cuantitativa y no experimental para una muestra no aleatorizada de entrenadores mexicanos de diferentes modalidades deportivas.

Participantes

Participaron 22 entrenadores deportivos, 15 (68.2%) hombres y siete (31.8%) mujeres. Con una edad promedio de 27.86 (DT=8.94) y 5.64 (DT=6.86) años de experiencia como entrenadores.

El 77.27% (N=17) de las y los entrenadores preparan a sus deportistas para competiciones locales, nacionales y/o internacionales, mientras que el resto (22.72%; N=5) lo hace para competencias recreativas o bien, sin fines competitivos como, por ejemplo, buceo y calistenia. El 45.5% (N=10) entrenan en deportes de equipo (fútbol, baloncesto, Béisbol y Voleibol) y 54.5% (N=12) entrenan y preparan en deportes individuales (Boxeo, buceo, gimnasia olímpica, baile twerk, calistenia, kendo, clavados, frontón y atletismo).

Respecto a sus características formativas, el 27.27% (N = 6) cursan estudios universitarios, un 36.36% (N=8) ya poseen título universitario, un 9.09% (N=2) cuentan con doctorado y el 27.27% (N=6) de los participantes tienen estudios superiores. Solo el 50% (N=11) de las y los participantes disponen una trayectoria educativa afín a su quehacer profesional en la formación de deportistas (ver Tabla 1).



Tabla 1. Características sociodemográficas y formativas de las/los participantes (N=22)

Variable	Categoría	n (%)
Sexo	Masculino	15 (68.2%)
	Femenino	7 (31.8%)
Edad (años)	Media (DT)	27.86 (8.94)
Años de experiencia	Media (DT)	5.64 (6.86)
Tipo de competencia	Competencia local/nacional/internacional	17 (77.3%)
	Competencia recreativa/no competitiva	5 (22.7%)
Tipo de deporte que entrena	Deportes de equipo	10 (45.5%)
	Deportes individuales	12 (54.5%)
	Nivel de estudios	Estudios universitarios en curso
Nivel de estudios	Título universitario	8 (36.4%)
	Doctorado	2 (9.1%)
	Estudios superiores sin título universitario	6 (27.3%)
	Formación específica como entrenador(a)	Sí
	No	11 (50.0%)

Procedimiento

Los datos fueron recabados a través de un formulario de Google, siguiendo las directrices de estudios que describen y argumentan sus cualidades (Arias, 2020). A través de la estrategia "bola de nieve" fue distribuido por responsables de diferentes instituciones deportivas públicas y entrenadores de diferentes disciplinas deportivas.

Siguiendo las normas éticas de la Asociación Americana de Psicología (APA) y a la Declaración de Helsinki todas y todos los participantes fueron debidamente informados de los objetivos e implicaciones de la investigación, garantizando el cuidado y uso que se daría a su información, así como de su derecho a la libre participación (APA, 2020; World Medical Association, 2013). Para poder responder a las preguntas las y los participantes tenían que dar su consentimiento seleccionando la casilla "Sí, acepto libre y voluntariamente participar" antes de continuar con el formulario, de lo contrario se agradecía y se daba por concluida la encuesta.

Instrumentos

Inventario de Burnout adaptado al entrenador

Para la medición del burnout se utilizó una versión adaptada a entrenadores, el Inventario de Burnout para Entrenadores Deportivos (IB-ED; Valadez et al., 2014), basado en el Inventario de Burnout de Maslach (Maslach y Jackson, 1981, 1986). Este instrumento consta de 22 ítems organizados en una escala Likert de frecuencia, donde 1 representa "nunca" y 7 "todos los días". La escala conserva la estructura tridimensional clásica del modelo de Maslach: a) Agotamiento Emocional (9 ítems), b) Despersonalización (5 ítems) y c) Reducida Realización Personal (8 ítems). En el presente estudio, el IB-ED demostró una consistencia psicométrica adecuada en sus tres dimensiones: Agotamiento Emocional ($\alpha=.914$), Reducida Realización Personal ($\alpha=.765$) y Despersonalización ($\alpha=.718$), valores similares a los reportados en investigaciones previas (Valadez et al., 2019).

Dado que la literatura no establece criterios unificados para determinar los puntos de corte que permitan clasificar los niveles de burnout (bajo, medio y alto) en sus distintas dimensiones (Márquez-Lugo et al., 2021), en el presente estudio se optó por utilizar los valores percentiles (25, 50 y 75) obtenidos en una investigación previa con una muestra de entrenadores deportivos de características similares (Valadez, 2018). Estos puntos de corte fueron empleados como referencia para categorizar las puntuaciones de la muestra actual en las dimensiones de AE, D y RRP (ver Tabla 2).

Tabla 2. Cortes percentil para determinar burnout bajo, medio y alto en entrenadores

Dimensión	Percentil 25 (Bajo)	Percentil 50 (Medio)	Percentil 75 (Alto)
Agotamiento emocional	≤ 5	6 – 9	≥ 18
Despersonalización	≤ 1	2 – 3	≥ 7
Reducida realización personal	≥ 45	42 – 44	≤ 36

Nota: En la dimensión de RRP, los puntajes bajos indican una mayor afectación asociada al síndrome de burnout.

Es importante señalar que la dimensión de RRP se interpreta de manera inversa: puntajes más bajos indican una mayor afectación. En consecuencia, un perfil de alto burnout se caracterizaría por puntajes elevados en AE y D; y reducidos en RRP.



Índice de Sueño de Pittsburg

Para la medición de la calidad de sueño en los entrenadores y entrenadoras deportivas se administró la versión adaptada al castellano de Royuela y Macías (1997) del Índice de Sueño de Pittsburg (PSQI; Buysse et al., 1989). El instrumento cuenta con 19 ítems que hacen referencia a lo acontecido en el último mes en la rutina de sueño y descanso.

El PSQI mide la calidad del sueño mediante siete componentes en un rango de 0-3 puntos que se suman para obtener una puntuación global: (1) Calidad de sueño subjetiva; (2) Latencia del sueño; (3) Duración del sueño; (4) Eficiencia del sueño habitual; (5) Perturbaciones del sueño; (6) Uso de medicación hipnótica y (7) Disfunción diurna. Una puntuación máxima (21) indicaría severas dificultades y una deficiente calidad de sueño, mientras que una puntuación de cero reflejaría la inexistencia de dificultades en cualquiera de las áreas de estudio.

El PSQI ha sido utilizado en diferentes contextos y poblaciones como en estudiantes universitarios (Bustamante-Ara et al., 2022; Mery, 2023; Portilla-Maya et al., 2019), personal de enfermería (Cerrato et al., 2023), adolescentes (López et al., 2023), deportistas mexicanos (Favela-Ramírez et al., 2022), entre otros, mostrando ser confiable para evaluar la calidad de sueño alcanzando α de Cronbach entre .76 y .83 en los diferentes estudios. Para el presente trabajo, la confiabilidad del instrumento ha demostrado ser satisfactoria, mostrando una adecuada consistencia interna ($\alpha = .743$).

Cuestionario de Matutinidad-Vespertinidad

Para identificar el cronotipo de las y los participantes se utilizó la versión en castellano de Rol et al. (2008) del Cuestionario de Matutinidad-Vespertinidad (MEQ) de Horne y Östberg (1976, 1977). Consta de 19 ítems, las preguntas se presentan en formato de opción múltiple con una escala de respuesta que varía según la pregunta. Las puntuaciones pueden ir de 16 a 86 puntos.

Puntuaciones entre 16-30 indican a una persona “*vespertina extrema*”, de 31-41 “*vespertina moderada*”, de 42-58 se considera “*intermedia*”, 56-69 “*matutina moderada*” y, finalmente, de 70-86 “*matutina extrema*”. Otra forma de clasificación utilizada es de puntuaciones menores a 41 se considera “*tipo vespertina*”, de 42-58 “*tipo intermedio*” y de más de 59 “*tipo matutino*”. Esta última forma de clasificación es la que se utilizó en el análisis de los datos para esta investigación.

Las preguntas hacen alusión al horario preferido o “ideal” para hacer ciertas actividades como levantarse, acostarse, dormir, trabajo físico, entre otros (p.ej., “*Si sólo pensaras en cuándo te sentirías mejor y fueras totalmente libre de planificarte el día*”).

Es un instrumento que se ha utilizado en diversas poblaciones y ámbitos, particularmente en trabajadores del sector salud (Fernández et al., 2003; Peñaranda y Bayona, 2024) y estudiantes universitarios (Molano-Tobar et al., 2021; Rodríguez-De Ávila et al., 2023), mostrando adecuados ajustes de consistencia interna (Rodríguez-De Ávila et al., 2019). Para el presente trabajo, la fiabilidad se ha mostrado adecuada ($\alpha = .710$).

Análisis de datos

Para el análisis de datos se utilizó el Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) en su versión 25. Se efectuaron pruebas de normalidad mediante la prueba Shapiro-Wilk, ya que es considerado uno de los test más potentes y óptimos para contrastar la normalidad en muestras pequeñas (Flores et al., 2019). Al respecto las variables de despersonalización y años de experiencia no siguieron una distribución normal ($p < .05$), por lo que se optó por utilizar pruebas no paramétricas en el análisis de esas variables. Se realizaron análisis estadísticos descriptivos de tendencia central (frecuencias, medias y desviaciones estándar) para el análisis de las variables y características de la muestra.

En cuanto a las diferencias en la calidad del sueño y burnout entre grupos clasificados por cronotipo, tipo de deporte y sexo asignado al nacer, se realizaron pruebas *t de Student* para comparar las medias de estos grupos. Únicamente en la dimensión D se utilizó la prueba *U de Mann-Whitney* por ser la única que no sigue una distribución normal. Se estableció un nivel de significancia de $p < .05$ para determinar la relevancia estadística de los resultados.

Para analizar la relación entre el AE y la RRP con la calidad del sueño, se utilizó un análisis de correlación de Pearson. Por otro lado, se empleó la prueba de Rho de Spearman para examinar la relación entre la

D y la calidad del sueño, así como entre los años de experiencia y las variables calidad del sueño, cronotipo y burnout. Finalmente, se llevó a cabo un análisis de regresión lineal simple para determinar si la calidad del sueño podría actuar como variable predictora del burnout.

Resultados

Respecto al análisis estadístico descriptivo, las y los participantes presentan niveles medio y altos de burnout en todas las dimensiones que conforman el síndrome: AE (M=21.09; DT=10.02), RRP (M=44.77; DT=6.53) y D (Me=6.53; DT=4.66) (ver Tabla 3).

Tabla 3. Estadísticos descriptivos del IB-ED

Burnout	Mínimo	Máximo	M	Me	DT	Nivel según percentiles	Interpretación del nivel de burnout
AE	9	44	21.09	17.50	10.02	≥ P75 (≥18)	Alto
RRP	34	56	44.77	45.00	6.53	P50 (42-44.99)	Medio
D	5	20	8.54	6.50	4.66	≥ P75 (≥7)	Alto

Con el objetivo de identificar diferencias significativas entre las dimensiones que conforman el síndrome de burnout y el tipo de deporte (colectivo e individual), el sexo (mujer y hombre) y el cronotipo (intermedio y matutino), se llevó a cabo un análisis de comparación de medias utilizando la prueba t de Student en las dimensiones AE y RRP; y la prueba U de Mann-Whitney en la dimensión D ya que no sigue una distribución normal. Los resultados muestran que no hay diferencias estadísticamente significativas entre las dimensiones del síndrome de burnout y los grupos evaluados (ver Tabla 4).

Tabla 4. Diferencia entre grupos cronotipo, tipo de deporte y sexo; y dimensiones de burnout

Grupos	Dimensiones del síndrome de burnout												
	AE					D				RRP			
	N	M	DT	t	Sig.	Rango Promedio	U	Sig.	M	DT	t	Sig.	GI
C. intermedio	11	20.18	10.60			11.68			45.90	5.66			
C. matutino	11	22.00	9.90	-.41	.68	11.32	58.50	.89	43.63	7.40	.80	.42	20
D. conjunto	10	21.70	6.36			11.20			46.90	4.99			
D. individuales	12	20.58	12.63	.25	.80	11.75	57.00	.87	43.00	7.32	1.42	.16	20
Mujeres	7	20.71	11.65			10.71			45.85	8.41			
Hombres	15	21.26	9.66	-.11	.90	11.87	47.00	.73	44.26	5.73	.52	.60	20

La calidad de sueño promedio de los entrenadores es de 6.59 (DT=3.59), la mayor alteración se encuentra en el componente dos, correspondiente a latencia de sueño, el cual se refiere al tiempo en que una persona tarda en conciliar el sueño. Por su parte el uso de medicación hipnótica es el componente que menor alteración conlleva para los entrenadores (ver Tabla 5).

Tabla 5. Descriptivos de los componentes de calidad de sueño

	Mínimo	Máximo	M	DT
C1: Calidad subjetiva	0	2	1.09	0.68
C2: Latencia del sueño	0	3	1.32	1.04
C3: Duración del sueño	0	3	1.14	0.88
C4: Eficiencia de sueño habitual	0	2	0.59	0.73
C5: Perturbaciones del sueño	0	2	1.09	0.42
C6: Uso de medicación hipnótica	0	3	0.41	0.95
C7: Disfunción diurna	0	3	0.95	0.84
Calidad de sueño	1	14	6.59	3.59

En cuanto al cronotipo de la muestra, el 50% (N=11) se clasifica como matutino y 50% (N=11) como intermedio. Con el objetivo de conocer si existen diferencias significativas entre la calidad de sueño y el tipo de deporte (colectivo e individual), el sexo (mujer y hombre) y el cronotipo (intermedio y matutino) se realizó un análisis de comparación de medias a través de la prueba t de Student. Los resultados indican que no hay diferencias estadísticamente significativas entre los diferentes grupos y la calidad de sueño (ver Tabla 6).

Tabla 6. Diferencia entre grupos cronotipo, tipo de deporte y sexo; y calidad de sueño

Calidad de sueño por grupos	N	M	DT	<i>t</i>	<i>Gl</i>	<i>Sig</i>
Cronotipo intermedio	11	6.82	3.54	.29	20	.77
Cronotipo matutino	11	6.36	3.80			
Deportes de conjunto	10	7.30	3.40	.83	20	.41
Deportes individuales	12	6.00	3.79			
Mujeres	7	7.43	3.75	.73	20	.46
Hombres	15	6.20	3.59			

En relación con las dimensiones de burnout y calidad de sueño, se observó una relación estadísticamente positiva y significativa entre AE y calidad de sueño ($r=.46$; $p=.02$), lo que indica que un menoscabo en la calidad de sueño está asociado con niveles más altos de AE. Así mismo se encontró una relación estadísticamente significativa y positiva entre AE y D ($\rho=.56$; $p=.00$), y una estadísticamente significativa y negativa entre la variable RRP y D ($\rho=-.42$; $p=.05$). Véase la Tabla 7.

Tabla 7. Análisis de correlación entre AE, D, RRP y calidad de sueño

	D	RRP	Calidad de sueño
AE	.56**	-.23	.46*
	.00	.29	.02
D	-	-.42*	.14
		.05	.53
RRP	-	-	-.08
			.70

Nota: * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; AE=Agotamiento Emocional; D=Despersonalización; RRP=Reducida Realización Personal.

En lo que respecta a los años de experiencia y su relación con la calidad del sueño, el cronotipo y las dimensiones del síndrome de burnout, los resultados mostraron una correlación positiva y significativa con la calidad del sueño ($\rho=.46$, $p=.02$). Esto indica que, a mayor tiempo de ejercicio profesional, los entrenadores tienden a reportar una menor calidad de sueño, en función de las puntuaciones obtenidas en el PSQI.

Respecto al resto de las variables, no se encontraron relaciones estadísticamente significativas. Sin embargo, se observaron tendencias moderadas en la relación con el cronotipo ($\rho=.34$, $p=.11$) y el agotamiento emocional ($\rho=.41$, $p=.06$), lo cual podría indicar patrones relevantes para explorarlos en futuras investigaciones (ver Tabla 8).

Tabla 8. Relación entre años de experiencia, calidad de sueño, cronotipo y burnout (AE, D y RRP)

Variable	Años de experiencia	
	Rho	<i>p</i>
Tendencia Cronotipo	.34	.11
Calidad de sueño	.46*	.02
Agotamiento Emocional	.41	.06
Despersonalización	.20	.37
Reducida Realización Personal	.10	.64

Nota: * $p < 0.05$; Rho de Spearman

Finalmente, para el análisis de regresión lineal simple se estableció un intervalo de confianza de 95% para determinar si la calidad de sueño es una variable predictora del burnout. Se introdujeron como variables dependientes las tres dimensiones del burnout: AE, RRP y D; y como variables independientes la calidad de sueño y tendencia de cronotipo, esta última se estableció como escalar en lugar de nominal para este análisis, donde una mayor puntuación representa una mayor tendencia al tipo matutino.

Los resultados del análisis de regresión lineal muestran que la calidad de sueño es capaz de predecir el AE de forma significativa, explicando el 18% de su variabilidad ($\beta = .04$; $R^2 = 0.18$; $p=0.04$). Sin embargo, la tendencia del cronotipo no fue significativa para esta dimensión del burnout ($p=0.52$). En cuanto a la D y la dimensión de RRP, ni la calidad del sueño ni el cronotipo mostraron ser predictores significativos (ver Tabla 9).

En otras palabras, la calidad del sueño explica una parte significativa de la varianza de AE, lo que sugiere un rol importante de esta variable en la sintomatología del burnout, pero no en las otras dimensiones

que conforman el síndrome, mientras que la tendencia de cronotipo no mostró un impacto significativo en ninguna de las dimensiones del burnout analizadas.

Tabla 9. Análisis predictores del síndrome del burnout con calidad de sueño y tendencia de cronotipo

VARIABLES DEPENDIENTES	VARIABLES INDEPENDIENTES	R ²	β	Sig.	t
Agotamiento Emocional	CS	0.18	.04	0.04*	2.09
	TC	0.02	-.14	0.52	-.65
Despersonalización	CS	0.00	.05	0.79	.26
	TC	0.03	-.18	0.41	-.83
Reducida Realización Personal	CS	0.07	-.08	0.70	-.38
	TC	0.05	0.31	0.14	1.50

Nota: CS=Calidad de sueño; TC: Tendencia de cronotipo.

Discusión

El objetivo de este estudio fue analizar la relación y nivel de predicción entre el burnout y la calidad del sueño en entrenadores, así como evaluar las diferencias y el impacto del cronotipo, el sexo, años de experiencia y el tipo de deporte en estas variables.

Los resultados obtenidos revelan niveles de medio y altos en todas las dimensiones que conforman el síndrome de burnout, coincidiendo con estudios previos que identifican una gran susceptibilidad en los entrenadores de padecerlo debido a la naturaleza demandante y estresante de la profesión (Olusoga et al., 2019; Pearson et al., 2021a; Valadez et al., 2014, 2019).

Si bien en este estudio no se encontraron diferencias significativas en el análisis comparativo entre las dimensiones del burnout y variables como el sexo, el tipo de deporte y el cronotipo, su análisis debe ampliarse, ya que, como se ha demostrado en otros estudios, podrían ser factores de vulnerabilidad que influyen en el manejo del estrés y desarrollo del síndrome (Alves et al., 2020; Litwic-Kaminska Martyna, 2020; Pearson et al., 2021b). Es importante recordar que una de las características clave del burnout es el estrés crónico y la progresiva vulnerabilidad psicológica y física que lo acompaña (Bayes et al., 2021; Edú-Valsania et al., 2022), en el caso de los entrenadores se suman a esto aquellas variables sociales y organizacionales que influyen en sus percepciones de presión deportiva, responsabilidad y vulnerabilidad (Dovzhik et al., 2021).

En el presente estudio, se observó una correlación positiva entre el AE y la calidad del sueño, lo que indica que los entrenadores y entrenadoras con mayores niveles de AE tienden a presentar una peor calidad de sueño. Esta relación sugiere que las intervenciones dirigidas a la prevención y el abordaje del burnout deberían prestar especial atención al agotamiento emocional, ya que este podría actuar como un factor desencadenante de dificultades en la calidad del sueño y, por ende, en la recuperación y mantenimiento de la homeostasis (Padilla-Gil, 2023). A su vez, una mala calidad del sueño podría contribuir al incremento del agotamiento físico, mental y emocional, generando así un ciclo de retroalimentación negativa que afecta el bienestar general de las/los entrenadores.

Además, esta relación tiene un nivel predictivo de significancia estadística, es decir, que una deficiente calidad de sueño puede predecir el agotamiento emocional, uno de los indicadores más significativas de la presencia de burnout.

La mala calidad del sueño está estrechamente relacionada con un inadecuado equilibrio en el sistema hipotalámico-hipofisario-adrenal, que regula la respuesta al estrés y por tanto conlleva una mayor liberación del cortisol. Otras investigaciones han demostrado que el sueño insuficiente o de mala calidad puede incrementar el estrés y contribuir al desarrollo de la ansiedad y depresión (Mery, 2023; Ortiz y Armoa, 2020; Wu et al., 2020). Por tanto, las intervenciones no deberían centrarse únicamente en estrategias de afrontamiento del estrés para mitigar o prevenir el burnout, sino también incorporar componentes específicos sobre higiene del sueño.

Por otra parte, una mala calidad de sueño afecta fisiológica y comportamentalmente al rendimiento y bienestar en las personas, derivando en una inadecuada gestión de las actividades cotidianas (Arastoo et al., 2024; Dimitrov et al., 2018; Lim et al., 2021; Muzni et al., 2021). En este sentido, futuras investigaciones podrían analizar el efecto que la calidad de sueño tiene sobre el rendimiento profesional de las/los entrenadores.



Estos resultados establecen una base para integrar en el trabajo con entrenadores intervenciones orientadas a optimizar la calidad del sueño. Enseñar a las/los entrenadores acerca de la higiene del sueño puede ser de gran efectividad no solo para disminuir el riesgo de desarrollar burnout, sino porque puede traer una mejora significativa a su salud física y mental (Baranwal et al., 2023).

Por otra parte, la relación positiva encontrada entre AE y D refuerzan la interconexión entre los componentes del burnout y la presencia de estrés crónico en entrenadores en el ejercicio de sus funciones. De acuerdo con Potts y otros (2023), los factores estresantes como la presión de trabajar con deportistas, las expectativas de éxito y el equilibrio entre trabajo y vida personal son los factores que más presión generan y que además repercuten directamente en el bienestar psicológico. Los estudios que abordan las estrategias de afrontamiento como factores compensatorios a la respuesta del estrés, no han contemplado sus efectos a largo plazo en la incidencia del burnout, ni han contemplado como otras variables individuales, como los hábitos de una adecuada higiene del sueño que promuevan la calidad del sueño, puedan actuar vinculados como factores de protectores para la prevención del burnout (Olsen et al., 2021; Olusoga et al., 2020).

Aunque se observaron diferencias en las medidas de burnout y calidad del sueño entre los diferentes cronotipos, estas no fueron estadísticamente significativas. No obstante, entrenadores clasificados como matutinos mostraron puntuaciones más elevadas en la dimensión de RRP y menores niveles en la calidad de sueño.

Estos hallazgos podrían indicar que entrenadores con cronotipos más extremos, especialmente aquellos con tendencia a la matutinidad, podrían estar en mayor riesgo de desarrollar burnout. Esta tendencia llama la atención, ya que contradice lo encontrado en otros estudios, en los que destacan mayores niveles de estrés percibido en las personas con cronotipo vespertino. Sin embargo, estos estudios no fueron realizados en entrenadores (Santamaría-Juárez & Cortés-Romero, 2022), por lo que sigue siendo necesario ampliar el estudio de esta variable en esta población, sobre todo considerando que es una profesión con características muy particulares y diferenciadoras a otras profesiones.

De manera similar, entrenadores con más años de experiencia reportaron una peor calidad de sueño. Si bien la relación entre los años de experiencia y el cronotipo no alcanzó significancia estadística, la correlación positiva cercana a la significancia sugiere que entrenadores con más experiencia tienden a presentar un cronotipo matutino.

Esta tendencia hacia la matutinidad podría reflejar un proceso de adaptación a rutinas laborales estructuradas o estar influenciada por factores biológicos asociados a la edad (Höller et al., 2021). Esto podría significar que los individuos con un cronotipo preponderantemente matutino están mejor adaptados a las exigencias del rol como entrenador, lo que favorecería mantenerse por más tiempo en la profesión. No obstante, también cabe la posibilidad que esta tendencia responda a un desajuste circadiano, dado que por lo general tienden a desarrollar sus entrenamientos desde primeras horas de la mañana. Asimismo, es importante considerar que sus hábitos de vida y sus rutinas pueden verse alteradas por los viajes de competencia, más aún si se llevan a cabo en otros husos horarios. En cualquiera de los casos, se requieren investigaciones con muestras más amplias para confirmar estos patrones y comprender con mayor profundidad las implicaciones del cronotipo en el bienestar y desempeño de las/los entrenadores.

El bienestar y el malestar que pueda llegar a presentar el entrenador deportivo no solo afecta a su Salud Mental, sino que influye también en su capacidad de liderar, comunicar y crear un entorno de entrenamiento adecuado para el desarrollo integral de sus deportistas (Cho et al., 2021; Tait et al., 2020). A pesar de la aparente obviedad de esta afirmación, hace falta seguir indagando en este aspecto, lo que abre la posibilidad de generar una línea de investigación centrada en la salud psicosocial de las/los entrenadores y el efecto que el balance vida-trabajo pueda tener en su quehacer profesional y en los deportistas a los que preparan (Lara-Bercial y Mallett, 2016; Martínez et al., 2024).

Una de las limitaciones del estudio es la reducida cantidad de participantes, lo cual podría afectar la generalización de los resultados. La baja participación puede explicarse, en parte, por las limitaciones de tiempo que enfrentan los entrenadores producto de las altas demandas laborales; por otra parte, el tipo de metodología requiere de un mayor tiempo para responder los instrumentos en sus momentos "libres" por lo que la disposición a participar puede verse disminuida. Es importante tomar en cuenta

estas limitantes al interpretar los hallazgos, pero también para desarrollar otras aproximaciones metodológicas que se adapten a las características y necesidades de los/las entrenadores deportivos.

La alta prevalencia de burnout en esta muestra de entrenadores revela la falta de atención a procesos fundamentales que lo preceden, como la gestión crónica del estrés, el desequilibrio entre demandas laborales y recursos disponibles, la ausencia de estrategias de autocuidado, la adopción de estilos de vida poco saludables, entre otros. Por lo que esta investigación deja en evidencia la necesidad de replantear el estudio de este fenómeno y desarrollar nuevas líneas de investigación. Entre ellas, se sugiere investigar de manera longitudinal la evolución del estrés crónico antes de la aparición del burnout.

Conclusiones

La presente investigación aporta evidencia sobre la relación entre la calidad del sueño y el síndrome de burnout en entrenadores deportivos, destacando especialmente el papel del AE como dimensión central. Los resultados sugieren que mejorar la higiene del sueño y adaptar los horarios laborales al cronotipo individual pueden ser estrategias efectivas para reducir el estrés crónico y prevenir el desarrollo del burnout.

Este estudio subraya la importancia de abordar la salud del entrenador desde una perspectiva biopsicosocial, reconociendo que no solo las demandas externas, sino también factores internos como el sueño, el manejo del estrés y ciertos rasgos de personalidad, influyen en su bienestar. Por ello, se propone una aproximación sistémica e integrada, que contemple intervenciones preventivas de cuidado y autocuidado psicológico orientadas al entrenador como figura clave del contexto deportivo.

Además, se identifica la necesidad de avanzar hacia modelos de investigación más amplios, que consideren la evolución del estrés crónico antes del burnout, y que incluyan metodologías longitudinales y muestras más representativas. Esta visión permitirá desarrollar intervenciones más eficaces y centradas en la promoción de la salud integral del entrenador, más allá del rendimiento deportivo.

Referencias

- Alves, A. C., Alvarez, D., Ferreira, C., & De Andrade Bastos, A. (2020). Differences in perception of burnout syndrome among young athletes from individual and team sports. *Motricidade*, 16(1), 39–46. <https://doi.org/10.6063/motricidade.15939>
- Arastoo, H., Ghalehbandi, M. F., Alavi, K., Kashaninasab, F., & Nojomi, M. (2024). Comparison of Chronotypes and their Relationship with Academic Performance and Quality of Life in University Students. *Sleep Science*, 17(02), e157–e165. <https://doi.org/10.1055/s-0043-1777776>
- Arias, J. (2020). *Método de Investigación Online. Herramientas digitales para la recolectar datos* (Primera edición). Biblioteca Nacional del Perú. www.cienciaysociedad.org
- Baranwal, N., Yu, P. K., & Siegel, N. S. (2023). Sleep physiology, pathophysiology, and sleep hygiene. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 77, 59–69. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.pcad.2023.02.005>
- Bayes, A., Tavella, G., & Parker, G. (2021). The biology of burnout: Causes and consequences. *The World Journal of Biological Psychiatry*, 22(9), 686–698. <https://doi.org/10.1080/15622975.2021.1907713>
- Bustamante-Ara, N., Russell, J., Godoy-Cumillaf, A., Merellano-Navarro, E., & Uribe, N. (2022). Rendimiento académico, actividad física, sueño y género en universitarios durante la pandemia-2020. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 17(53), 109–131. <https://doi.org/10.12800/ccd.v17i53.1897>
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument Psychiatric Practice and Research. *Psychiatry Research*, 28, 193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Cerrato, P., Cerrato, I., Fernández, M. E., & Vázquez, A. M. (2023). Obesidad, nivel de actividad física y calidad del sueño en enfermería: un estudio descriptivo analítico. *Revista ROL de Enfermería*, 46(03), 182–189. <https://doi.org/10.55298/rol2023.4528>



- Cho, H., Kim, S., & Lee, Y. H. (2021). Sport coaches' positive emotions, task performance, and well-being: The mediating role of work satisfaction. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 16(6), 1247–1258. <https://doi.org/10.1177/174795412111026246>
- Da Silva Neto, L. V., Albuquerque Melo Kramer, T., Alves Trajano, G. M., & Frota Solon Júnior, L. J. (2024). Caracterización auto informada de la calidad del sueño en triatletas amateurs masculinos y femeninos entrenados: un estudio descriptivo. *Pensar En Movimiento: Revista de Ciencias Del Ejercicio y La Salud*, 22(1), e60454. <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v22i1.60454>
- Didymus, F. F. (2017). Olympic and international level sports coaches' experiences of stressors, appraisals, and coping. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 9(2), 214–232. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2016.1261364>
- Dimitrov, A., Veer, I. M., Kleeblatt, J., Seyfarth, F., Roenneberg, T., Ising, M., Uhr, M., Keck, M. E., Kramer, A., Berger, M., von Koch, L., Walter, H., & Adli, M. (2018). Chronotype is associated with psychological well-being depending on the composition of the study sample. *Journal of Health Psychology*, 25(9), 1236–1247. <https://doi.org/10.1177/1359105317751618>
- Dovzhik, L. M., Bochaver, K. A., Reznichenko, S. I., & Bondarev, D. V. (2021). Sport Coaches Burnout as a Threat to Professional Success, Mental Health and Well-Being. *Kliničeskaâ i Special'naâ Psihologiâ*, 10(4), 24–47. <https://doi.org/10.17759/CPSE.2021100402>
- Edú-Valsania, S., Laguía, A., & Moriano, J. A. (2022). Burnout: A Review of Theory and Measurement. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 19, Issue 3). MDPI. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031780>
- Favela-Ramírez, C. A., Castro-Robles, A. I., Bojórquez-Díaz, C. I., & Chan-Barocio, N. L. (2022). Propiedades psicométricas del índice de calidad de sueño de Pittsburgh en deportistas. *Revista Iberoamericana de Ciencias de La Actividad Física y El Deporte*, 11(3), 29–46. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2022.v11i3.15290>
- Fernández, N., Hinojal, R., Díaz, J., Sáiz, P., González, M., & Bobes, J. (2003). Valoración de tipología circadiana en trabajadores de un hospital general. *Arch Prev Riesgos Labor*, 6(1), 77–83. <https://www.researchgate.net/publication/264877805>
- Figueiredo, S., & Kulari, G. (2024). Sleep Preferences and Chronotype Traits Impact on Academic Performance Among University Students. *Başlık, volume-13-2024*(volume-13-issue-3-july-2024), 895–909. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.13.3.895>
- Flores, P., Muñoz, L., & Sánchez, T. (2019). Estudio de potencia de pruebas de normalidad usando distribuciones desconocidas con distintos niveles de no normalidad. *Perfiles*, 1(21).
- Foresto, W. M. (2022). El papel del entrenador en el desarrollo de los deportista a largo plazo. Revisión bibliográfica. *EmásF: Revista Digital de Educación Física, ISSN 1989-8304, Nº. 77, 2022, Págs. 42-51*, 77, 42–51. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8492484&info=resumen&idioma=ENG>
- Frost, J., Walton, C. C., Purcell, R., Fisher, K., Gwyther, K., Kocherginsky, M., & Rice, S. M. (2024). The Mental Health of Elite-Level Coaches: A Systematic Scoping Review. *Sports Medicine - Open*, 10(1), 16. <https://doi.org/10.1186/s40798-023-00655-8>
- Fundora, E. (2024). Consideraciones acerca de la relación entre la Psiconeuroinmunendocrinología y los Trastornos en la calidad del ritmo sueño-vigilia. *Revista Uruguaya de Medicina Interna*, 9(1), e501. <https://doi.org/10.26445/09.01.5>
- Giler-Zambrano, R., Loor-Moreira, G., Urdiales-Baculima, S., & Villavicencio-Romero, M. (2022). Síndrome de Burnout en docentes universitarios en el contexto de la pandemia COVID-19. *Dominio de Las Ciencia*, 8(1). <https://doi.org/10.23857/dc.v8i1.2495>
- Gurumendi, I., Panunzio, A., Calle, M., & Borja, M. (2021). Síndrome burnout en docentes universitarios. *RECIMUNDO*, 5(3), 205–219. [https://doi.org/10.26820/recimundo/5.\(2\).julio.2021.205-219](https://doi.org/10.26820/recimundo/5.(2).julio.2021.205-219)
- Hassmén, P., Lundkvist, E., Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Gustafsson, H. (2020). Coach burnout in relation to perfectionistic cognitions and self-presentation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 1–9. <https://doi.org/10.3390/ijerph17238812>
- Hinojosa-Alcalde, I., Andrés, A., Didymus, F., Norman, L., & Soler, S. (2020). Assessing psychosocial work environments of coaches in Spain and their relationships with mental health, behavioral-stress symptoms, and burnout. *Sport Psychologist*, 34(2), 122–131. <https://doi.org/10.1123/TSP.2018-0114>

- Höller, Y., Gudjónsdóttir, B. E., Valgeirsdóttir, S. K., & Heimisson, G. T. (2021). The effect of age and chronotype on seasonality, sleep problems, and mood. *Psychiatry Research*, 297, 113722. <https://doi.org/10.1016/J.PSYCHRES.2021.113722>
- Horne, J. A., & Östberg, O. (1977). Individual differences in human circadian rhythms. *Biological Psychology*, 5(3), 179–190. [https://doi.org/10.1016/0301-0511\(77\)90001-1](https://doi.org/10.1016/0301-0511(77)90001-1)
- Horne, J., & Östberg, O. (1976). A self-assessment questionnaire to determine morningness-eveningness in human circadian rhythms. *International Journal of Chronobiology*, 4, 97–100.
- Kenttä, G., Olusoga, P., & Bentzen, M. (2020). Coaches: Health, Well-Being, and Burnout. In *The Routledge International Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology* (1st Edition, p. 12). Routledge. <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9781315187228>
- Lara-Bercial, S., & Mallett, C. J. (2016). The Practices and Developmental Pathways of Professional and Olympic Serial Winning Coaches. *International Sport Coaching Journal*, 3(3), 221–239. <https://doi.org/10.1123/iscj.2016-0083>
- Lee, S., Kim, J. H., & Chung, J. H. (2021). The association between sleep quality and quality of life: a population-based study. *Sleep Medicine*, 84, 121–126. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.sleep.2021.05.022>
- Lim, S.-T., Kim, D.-Y., Kwon, H.-T., & Lee, E. (2021). Sleep quality and athletic performance according to chronotype. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 13(1), 2. <https://doi.org/10.1186/s13102-020-00228-2>
- Litwic-Kaminska Martyna, K. K. (2020). Sleep quality of student athletes and non-athletes - the role of chronotype, stress and life satisfaction. *Sleep Science*, 13(04), 249–255. <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20190153>
- López Malque, J. J., Chanducas Lozano, B., Calizaya-Milla, Y. E., Calizaya-Milla, S. E., Morales-García, W. C., & Saintila, J. (2023). Relación entre calidad del sueño, hábitos alimentarios y perfil antropométrico en adolescentes: Una encuesta transversal (Relationship between sleep quality, eating habits, and anthropometric profile in adolescents: A cross-sectional survey). *Retos*, 48, 341–348. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.96283>
- Manual of the American Psychological Association* (7th ed). (2020). American Psychological Association.
- Márquez-Lugo, I., Mosquera-Quiñónez, M., Ochoa-Granados, C., Pacavita-Sánchez, D., Palencia-Sánchez, F., & Riaño-Casallas, M. (2021). Revisión de los Instrumentos de Medición del Síndrome De Burnout- Documento de Trabajo. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/SSRN.3841093>
- Martínez Romero, M., Jiménez Figueroa, A., Almonacid Fierro, M., & Sarabia, J. (2024). Consecuencias en el bienestar de entrenadores del Programa “Promesas Chile”, producto de la Pan-demia COVID-19 (Consequences on the well-being of coaches of the Promesas Chile Program, as a result of the COVID-19 pandemic). *Retos*, 52, 540–549. <https://doi.org/10.47197/retos.v52.101636>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). *Maslach Burnout Inventory*. Consulting Psychological Press.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1986). *Maslach burnout Inventory*. Consulting Psychologists Press.
- Mateos-Lardiés, A. M., López-García, P., Daniel Morillo, D., Olaya, B., Tobiasz-Adamczyk, B., Koskinen, S., Leonardi, M., María, J., Chatterji, S., Ayuso-Mateos, J. L., Cabello, M., & Mire, M. (2022). Relación entre los estilos de vida saludables y el bienestar subjetivo: estudio observacional europeo. *Revista Española de Salud Pública*, 96, e1–e13.
- Mery, B. (2023). CALIDAD DE SUEÑO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 5(7), 108–115.
- Molano-Tobar, N. J., Chalapud-Narvaez, L. M., & Molano-Tobar, D. X. (2021). Estilos de vida y cronotipo de estudiantes universitarios en Popayán-Colombia. *Salud UIS*, 53(1). <https://doi.org/10.18273/saluduis.53.e:21004>
- Mompean, R., Candel Carrillo, M. J., Giménez-Egido, J. M., & Olmedilla Zafra, A. (2022). Relación entre el estado de ánimo y la calidad del sueño en jóvenes futbolistas. *INFORMACIÓN PSICOLÓGICA*, 47–58. <https://doi.org/10.14635/ipsic.1941>
- Muzni, K., Groeger, J. A., Dijk, D.-J., & Lazar, A. S. (2021). Self-reported sleep quality is more closely associated with mental and physical health than chronotype and sleep duration in young adults: A multi-instrument analysis. *Journal of Sleep Research*, 30(1), e13152. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/jsr.13152>

- Olsen, M. G., Haugan, J. A., Hrozanova, M., & Moen, F. (2021). Coping Amongst Elite-Level Sports Coaches: A Systematic Review. *International Sport Coaching Journal*, 8(1), 34–47. <https://doi.org/10.1123/iscj.2019-0051>
- Olusoga, P., Bentzen, M., & Kentta, G. (2019). Coach burnout: A scoping review. *International Sport Coaching Journal*, 6(1), 42–62. <https://doi.org/10.1123/iscj.2017-0094>
- Olusoga, P., Kenttä, G., & Bentzen, M. (2020). Coaching Under Stress and Burnout. In R. Resende & A. R. Gomes (Eds.), *Coaching for Human Development and Performance in Sports* (pp. 371–409). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-63912-9_19
- Ortiz, D., & Armoa, C. (2020). Relación entre calidad de sueño e indicadores de ansiedad y depresión. *ScientiAmericana, Revista Multidisciplinaria*, 7(2), 45–56. <https://doi.org/10.30545/scientiamericana.2020.jul-dic.1>
- Padilla-Gil, D. N. (2023). El sueño: fisiología y homeostasis. *Revista Colombiana de Ciencia Animal Recia*, 15(1), e985. <https://doi.org/10.24188/RECIA.V15.N1.2023.985>
- Pearson, R. T., Baghurst, T., & Mwavita, M. (2021a). Stress and Burnout Experienced by Intercollegiate Swimming Head Coaches. *International Sport Coaching Journal*, 8(1), 72–78. <https://doi.org/10.1123/iscj.2019-0030>
- Pearson, R. T., Baghurst, T., & Mwavita, M. (2021b). Stress and Burnout Experienced by Intercollegiate Swimming Head Coaches. *International Sport Coaching Journal*, 8(1), 72–78. <https://doi.org/10.1123/iscj.2019-0030>
- Peñaranda, Y., & Bayona, M. (2024). DISRUPCIÓN CIRCADIANA Y SU RELACIÓN CON OBESIDAD EN LOS TRABAJADORES DE UNA INSTITUCIÓN DE SALUD DE CARÁCTER PRIVADO DE CÚCUTA. *REVISTA CIENCIAS BÁSICAS EN SALUD*, 2(2), 1–11.
- Reis, cleiton P., Custódia Ferreira, M. C., Renata de Almeida, F., Lúcia de Mello Santiago, M., Vinícius de Sá, M., Bevilaqua Fernandes Hosken, F., & Alvarez Pires, D. (2025). Estrés laboral y síndrome de burnout: percepción de entrenadores de la Liga de Baloncesto Femenino (LBF). *Retos*, 62, 745–755. <https://doi.org/10.47197/retos.v62.106723>
- Portilla-Maya, S., Dussán-Lubert, C., Montoya-Londoño, D., Taborda-Chaurra, J., & Nieto-Osorio, L. (2019). Calidad de sueño y somnolencia diurna excesiva en estudiantes universitarios de diferentes dominios. *Hacia La Promocion de La Salud*, 24(1), 84–96. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.1.8>
- Potts, A. J., Didymus, F. F., & Kaiseler, M. (2019). Exploring stressors and coping among volunteer, part-time and full-time sports coaches. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(1), 46–68. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2018.1457562>
- Potts, A. J., Didymus, F. F., & Kaiseler, M. (2023). Psychological stress and psychological well-being among sports coaches: a meta-synthesis of the qualitative research evidence. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 16(1), 554–583. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.1907853>
- Rico-Rosillo, M. G., & Vega-Robledo, G. B. (2018). Sueño y sistema inmune. *Revista Alergia Mexico*, 65(2), 160–170. <https://doi.org/10.29262/ram.v65i2.359>
- Rodríguez-De Ávila, U., Múniera-Luque, K. M., & Rodrigues-de França, F. (2023). Sueño, cronotipo, ansiedad, personalidad, calidad de vida y rendimiento académico en adolescentes universitarios. *Duazary*, 20(3), 188–199. <https://doi.org/10.21676/2389783x.5455>
- Rodríguez-De Ávila, U., Paba-Barbosa, C., Rodrigues-de França, F., Chionbacanga-Nafital, A., & Ceballos-Ospino, G. (2019). Las inteligencias, emociones y cronotipo, ¿explican el desempeño académico en universitarios? *Educación y Humanismo*, 22(38), 1–21. <https://doi.org/10.17081/eduhum.22.38.3636>
- Rol, A., Baño, B., Mondéjar, M., & Sarabia, J. (2008). VERSIÓN CASTELLANA DEL CUESTIONARIO DE MATUTINIDAD-VESPERTINIDAD DE HORNE Y ÖSTBERG. In *Universidad de Murcia*.
- Royuela, A., & Macías, J. (1997). Propiedades clinimétricas de la versión castellana del cuestionario de Pittsburgh. *Vigilia-Sueño*, 9(2), 81–94.
- Santamaría-Juárez, K., & Cortés-Romero, C. (2022). Cronotipo y su relación con el estrés percibido en estudiantes de medicina. *Horizonte Sanitario*, 21(3), 469–475. <https://doi.org/10.19136/HS.A21N3.4691>
- Silva, R., Galatti, L. R., Strachan, L., Scaglia, A. J., & Rodrigues, R. (2020). Coaching and continuity make a difference: competence effects in a youth sport program. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(4), 1964–1971. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.04266>



- Singe, S. M., Cairns, A., & Eason, C. M. (2022). Age, Sex, and Years of Experience: Examining Burnout Among Secondary School Athletic Trainers. *Journal of Athletic Training, 57*(11–12), 1094–1099. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-0731.21>
- Suardiaz-Muro, M., Morantes-Ruiz, M., Ortega-Moreno, M., Ruiz, M., Martín-Plasencia, P., & Vela-Bueno, A. (2020). Sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios: revisión sistemática. *Rev Neurol, 71*(2), 43–53.
- Tait, J. L., Kremer, P., Carson, F., Walsh, J., & Main, L. C. (2020). Psychological well-being in performance coaches: A theoretical perspective. *Journal of Physical Education and Sport, 20*, 2883–2891. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s5391>
- Valadez, A., Flores, M., & González, J. (2014). Indicadores de burnout en entrenadores deportivos en México. *Revista Internacional de Deportes Colectivos, 18*, 41–49.
- Valadez, A., Uribe, J., Vacio, M., & Torres, T. (2019). Relación entre situaciones generadoras de estrés, burnout y afrontamiento en entrenadores deportivos. *Revista de Psicología Del Deporte, 28*(2), 161–168. <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=fua&AN=138406893&lang=es&site=ehost-live>
- World Medical Association Declaration of Helsinki: Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects, 310 JAMA 2191 (2013). <https://doi.org/10.1001/JAMA.2013.281053>
- Wu, J., Dong, Y., Zhao, X., He, S., & Zhang, X.-Y. (2020). Burnout in university faculty: An interaction between subjective sleep quality and the OXTR rs2268498 polymorphism. *Journal of Affective Disorders, 276*, 927–935. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.094>

Datos de los/as autores/as y traductor/a:

Alexandra Valadez Jiménez
Juan González-Hernández
Rocio Rojas Ureña

alex.valadezj@gmail.com
jgonzalez@ugr.es
rocio.rojas.urena@gmail.com

Autora
Autor
Traductora

